

Департамент культуры Ярославской области  
Государственное учреждение культуры  
Ярославской области  
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»  
Отдел психологической поддержки молодежи

# ***«Другой» - это друг?***

*(психологические аспекты формирования  
толерантных установок)*

Ярославль  
2012

**ББК 88.5**  
**Д 76**

**«Другой» – это друг?** (психологические аспекты формирования толерантных установок): методические рекомендации / автор-сост. О.Ю. Одинцова; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2012. – 24 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека  
им. А.А. Суркова», 2012

## От автора

Подростковый и юношеский возраст - важнейший период в развитии человека. Подросток активно включается во взрослую жизнь, формирует собственные жизненные установки, осваивает различные социальные роли. Его будущее зависит от того, как он относится к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия - это основа успешной социализации молодого человека.

Отметим, что библиотека может внести немалую лепту в формирование толерантного сознания юных читателей. Библиотека – территория толерантности: она обслуживает всех посетителей, без различия национальности, социального статуса, материального положения и пр. Она обеспечивает каждому читателю равный доступ ко всему многообразию информационных источников. При этом одним из ведущих принципов обслуживания библиотеки является принцип равноправного диалога и сотрудничества. Этот исходный толерантный потенциал библиотеки может стать хорошей площадкой для целенаправленной работы с подростково-юношеской аудиторией с целью формирования толерантных установок.

Эффективными в работе с молодыми читателями являются активные формы взаимодействия. Несколько вариантов проведения подобных мероприятий описаны в данных методических рекомендациях. Каждая встреча отличается от предыдущей по тематике, времени проведения, используемым средствам, предполагаемой степени активности участников, что позволит ведущему выбрать наиболее оптимальную структуру занятия для однократного проведения. В то же время, занятия могут быть организованы последовательно.

Первая встреча основана на использовании художественного текста для раскрытия темы толерантности. Эта форма работы также известна как «библиопсихология» - формирование поведенческих установок с помощью литературных источников. Книга – эффективный инструмент воздействия на мышление и поведение подростка. «Книги, - писал английский писатель и полемист Джереми Кольер, - наши

важнейшие руководители в юности» [Цит по: 1, с. 70]. Вместе с тем, для подростка важна «жизненность», достоверность тех моральных категорий и принципов, о которых с ним говорят. Замечательными книгами, затрагивающими разные аспекты толерантности, являются следующие произведения: Г. Бичер-Стоу «Хижина дяди Тома», М. Твен «Приключения Гекльберри Финна», В. Железняков «Чучело», В. Воскобойников «Ты нужен всем», Е. Мурашова «Класс коррекции», В. Солоухин «Мститель», А. Лиханов «Никто», Д. Олдридж «Спортивное предложение» и т.д. Мы остановили свой выбор на небольшом рассказе В.И. Немировича-Данченко «Турчанка». Объем рассказа позволяет ведущему прочесть и обсудить его непосредственно на встрече с ребятами. Кроме того, произведение является поучительным примером толерантного поведения, исторически характеризующего русского человека.

Вторая встреча предполагает проведение ряда упражнений, главная задача которых - сделать достаточно сложный термин «толерантность» близким и понятным для каждого участника группы. Элементы тренинговых упражнений реализуют принцип наглядности в раскрытии данной темы и вызывают интерес аудитории. В подобной работе происходит усвоение социальных критериев и показателей толерантности, формирование толерантных установок.

Третья встреча посвящена обсуждению границ толерантности. В современном обществе толерантность должна стать сознательно формируемой моделью взаимоотношений людей, однако нельзя смешивать понятия «толерантность» и «вседозволенность».

Методические рекомендации могут быть использованы учителями и библиотекарями при проведении занятий на данную тему с подростково-юношеской аудиторией.

## Встреча первая

### **«Толерантность в художественном произведении»**

**Цель занятия:** формирование представлений о понятии «толерантность» и особенностях толерантного и интолерантного поведения.

**Материалы:** для ведущего: текст рассказа В.И. Немировича-Данченко «Турчанка» (См. Приложение 1);

для слушателей: бумага, булавки (бейджи), маркеры, два листа ватмана.

**Время проведения:** 1 час 20 минут (два занятия по 40 минут).

*Если участники встречи незнакомы, желательно разместить их в круг. Перед началом занятия попросить написать имена на бумаге, воспользовавшись маркером, и закрепить их булавкой.*

**Ведущий:** Уважаемые ребята! Сегодня наш разговор посвящен толерантности. Слышали ли вы этот термин? Что он означает? В каком случае или ситуации его употребляют? (*Группа отвечает на вопросы ведущего, после чего следует обобщение*). Итак, не всем, может быть, знакомо слово «толерантность», но смысл, который оно несёт, очень важен для существования нашего общества. В жизни нам часто приходится сталкиваться с разными людьми, поэтому важно научиться находить точки соприкосновения с окружающими, уважать их ценности и взгляды. Толерантность считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития человека. Чтобы наш разговор получился интересным, обратимся к рассказу Василия Ивановича Немировича-Данченко «Турчанка». Это короткое произведение является прекрасным образцом толерантного поведения. Ну, а перед тем, как мы его прочитаем, хотелось бы сказать несколько слов об авторе.

*Василий Иванович Немирович-Данченко (1849-1936) – сын офицера, писатель, поэт, военный корреспондент. Провел*

детство на Кавказе в походной обстановке. Василий Иванович много путешествовал по Российской империи и странам Европы, описывал свои поездки в художественно-этнографических очерках. Был журналистом во время русско-турецкой войны (1877—1878 гг.). Ему принадлежит множество романов о кавказских и русско-турецких войнах. Давайте познакомимся с одним из его произведений.

*Ведущий читает рассказ, см. Приложение 1.*

### Обсуждение рассказа

*Ведущий:* Итак, о чем этот рассказ? Какая в нем главная идея? (*Ведущий просит высказаться каждого подростка по кругу, после чего следует обобщение*).

Прежде всего, это рассказ о милосердии, великодушии и любви. Обратите внимание на то, что описанные события происходили, когда России пришлось несколько раз воевать с Турцией. Сражение только закончилось и тела погибших «*были рассеяны по всему полю*». Казалось бы, солдаты и офицеры, видя потери собственного войска, должны были проникнуться злобой к врагу. Тем не менее, у действующих лиц нет даже намека на ненависть к солдату-турку и его дочери. Наблюдая за печальной картиной – окровавленным солдатом и прижавшейся к его щеке маленькой девочкой – казаки искренне сочувствуют и пытаются утешить ребенка: «*Ах ты сердешная! Ты-то чем провинилась? Перед кем? Бедняжка, как дрожит! [...] Казак нашел у себя в кармане грязный кусок сахара. Он разжал руку девочки и положил сахар ей на ладонь*».

Заметьте, один из офицеров твердо произнес: «*Надо взять их с собой!*», но услышал возражения: «*Помилуйте! Не хватает рук всех раненых перетащить, а тут возись еще с убитыми, которых все равно не воскресишь*». Однако у простых солдат и казаков, не очерстневшие в боях, не было сомнения, брать или не брать в русский лагерь девочку и ее отца, пусть даже для этого уставшим после битвы солдатам

придется целый час нести тяжелую ношу - ее умершего (как они думали) отца: *«Нельзя... нельзя оставить... никак не возможно... Потому что холодно, туман... Возьмем ее отца...»*. Если бы казаки не настояли на этом решении, действуя не по приказу, а по велению сердца, неизвестно, выжила бы девочка. А как заботливо, *«стараясь шагать как можно тише, чтобы девочка могла поспеть за ними»*, шли солдаты!

Обратите внимание, как приняли ребенка с раненым отцом-турком в госпитале: *«Девочка, ... как только увидела сестру милосердия, сразу оправилась и, держась одной рукой за руку отца, другой схватилась за белый передник сестры милосердия, точно прося ее быть своей покровительницей. Добрая женщина расцеловала малютку и так сумела успокоить ее, что та пошла к ней на руки»*. Представьте, сколько теплых и ласковых слов нужно было сказать сестре милосердия, чтобы маленький напуганный ребенок пошел к ней в объятия. Да и за ее отцом-турком *«ухода было больше, чем за другими»* ранеными русскими солдатами!

Мы видим, что ни офицеры, ни простые солдаты, ни доктор, ни сестра милосердия, - ни один из героев этого произведения даже не вспомнил, что девочка и ее отец из вражеского стана. Более того, в рассказе незримо присутствует еще один персонаж, который буднично, без громких слов описывает отношение русских к врагу. Конечно, это сам автор. Василий Иванович Немирович-Данченко провел большую часть своего детства на Кавказе – в одном из самых межэтнических регионов Российской империи. Пожалуй, этим можно объяснить, почему автора не удивляет поведение героев рассказа. В.И. Немирович-Данченко, не понаслышке знающий военные будни, будучи журналистом во время русско-турецкой войны, понимает, что это обычное, естественное, нормальное и единственно возможное отношение людей друг к другу. Автор абсолютно уверен в высоте нравственных принципов как простых

солдат, так и офицеров армии его страны. Иначе они просто не могли себя вести, поэтому он счел излишним акцентировать внимание на их поведении. Удивительными для него и для всех действующих лиц были взаимоотношения маленькой девочки и отца. Может быть, поэтому он не назвал свое произведение «Великодушные солдат» или «Милосердие на войне». Рассказ назван «Турчанка», потому что именно девочка – главная героиня этого рассказа - спасла отца. Однако, читатель понимает, что этого бы не произошло, если бы не отзывчивость солдат, их неравнодушие, заботливый уход доктора и сестры милосердия.

Мы не знаем, как сложится судьба героев рассказа, но хочется верить, что на их жизненном пути им встретятся люди, для которых доброта и милосердие – не пустые слова. Да и всем нам хотелось бы чаще видеть терпеливых, отзывчивых, великодушных и добрых людей, не правда ли? Все эти черты характеризуют *толерантного* человека. Так что же означает это ставшее столь популярным слово? Пожалуй, мы сможем дать определение этого термина, не заглядывая в словари.

*Ведущий проводит упражнение «Ассоциации»*

### Упражнение «Ассоциации»

*Цели:* формулирование понятия толерантности; демонстрация многоаспектности термина.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Содержание упражнения:* Ведущий делит слушателей на две группы, каждой из них отдает заранее подготовленный лист ватмана с крупно написанными словами: слева - «толерантность», справа - «нетерпимость». Например:



<b>ТОЛЕРАНТНОСТЬ</b>	<b>ИНТОЛЕРАНТНОСТЬ (нетерпимость)</b>
<b>Терпение</b>	<b>Непонимание</b>
<b>Великодушные</b>	<b>Игнорирование</b>
<b>Уважение мнения других</b>	<b>Эгоизм</b>
<b>и т.д.</b>	<b>и т.д.</b>

Ведущий просит каждого участника группы написать свои ассоциации (или понимание) к этим словам. После выполнения задания оба листа ватмана вывешиваются перед участниками встречи.

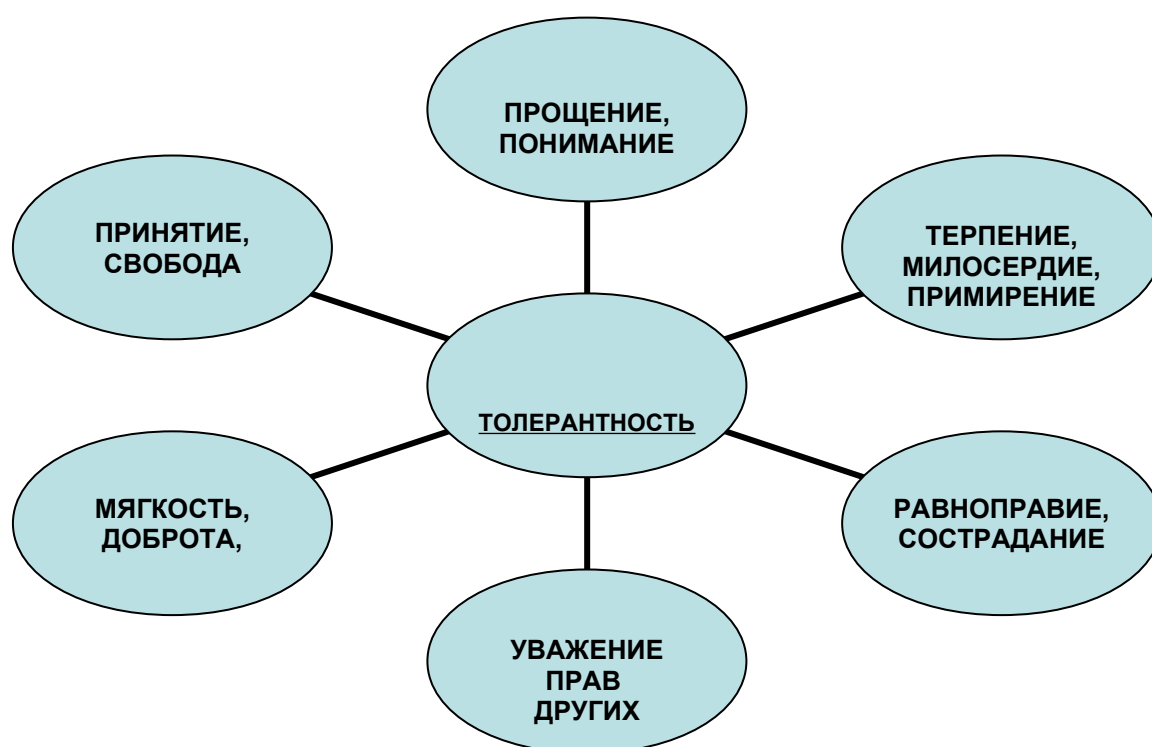
*Обсуждение:* ведущий задает следующие вопросы:

- Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?
- Присутствует ли какой-либо признак, объединяющий предложенные ассоциации к термину «толерантность»?
- Какая ассоциация наиболее удачна?
- В чем проявляется нетерпимость?
- С чем мы в жизни чаще сталкиваемся – с толерантностью или нетерпимостью?

В процессе обсуждения следует обратить внимание на следующие моменты:

- понятие «толерантности» и «нетерпимости» имеет множество сторон;
- каждое из определений выявляет какую-либо грань толерантности.

*Вывод:* Итак, мы убедились, что толерантность имеет множество значений и проявляется весьма разнообразно. Я изобразил (-а) это слово в виде солнца, а ваши ассоциации в виде лучей. (*Ведущий демонстрирует лист ватмана со следующим содержанием*):



Таким образом, толерантность понимается как принятие, равноправие, сострадание, милосердие, уважение, великодушие, терпение по отношению к другому человеку. Однако толерантность предполагает не пассивное согласие с мнением, взглядами и действиями других, а активную нравственную позицию и психологическую готовность к терпимости.

Если мы изучим определение слова «толерантность» на разных языках земного шара, то заметим, что в них отражаются все перечисленные нами признаки.

### «Карта» толерантности

- в английском языке – готовность и способность без протеста воспринимать личность;
- во французском – уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов;

- в китайском – проявление великодушия в отношении других;
- в испанском - способность признавать чужие мнения или идеи;
- в арабском – снисходительность, мягкость, благосклонность к другим;

*Обсуждение:* ведущий задает следующие вопросы:

- Какое из определений вызвало у вас наибольший отклик?
- Почему, на ваш взгляд, в разных странах определения различны?
- Что же объединяет эти определения?
- Почему так актуальна толерантность в настоящее время?

*Примечание:* В процессе обсуждения следует обратить внимание на следующие моменты:

- понятие «толерантность» имеет множество сторон;
- каждое из определений выявляет какую-то грань толерантности.

Итак, **толерантность** – это морально-нравственное качество личности, характеризующееся способностью человека принимать другого во всем его многообразии, признавать индивидуальность, уважать чужое мнение и взгляды [3, с. 16]. Толерантность – это уважение и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, вероисповедания и национальности, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. **Толерантность – это залог успешного общения с людьми.**

*Ведущий приглашает слушателей на следующую встречу.*

## **Встреча вторая** **«Толерантность: как это?»**

**Цель занятия:** раскрытие понятий «толерантная» и «интолерантная» личность, формирование толерантных (эмпатических) установок.

**Материалы:** Бланки опросника, мяч, мешочек с мелкими предметами, листы бумаги.

**Время проведения:** 40 минут.

**Ведущий:** Дорогие ребята! Сегодня мы продолжим наш разговор о толерантности. Но прежде, чем мы приступим к занятию, давайте решим для себя несколько вопросов. С кем легче дружить, учиться и общаться: с толерантным человеком или агрессивным? Хотим ли мы увеличения толерантных людей в мире, обществе, школе (в учебных заведениях)? *(Группа отвечает на вопросы ведущего)*. Если мы выбрали толерантность, встает другой вопрос: как увеличить количество толерантных людей в нашем обществе? А может, большинство людей уже отличаются терпимостью, милосердием, снисходительностью по отношению к другим? Я не смогу ответить на этот вопрос, но поделюсь некоторыми наблюдениями. Как-то в программе «Времечко» проводился опрос по проблеме терпимости. Телезрителям была предоставлена возможность выбора одной из двух позиций на вопрос: *«Есть ли люди, которых Вам не жалко?»*. Варианты ответов: 1). Да, есть; 2). Нет. Позже я расскажу, чем закончилось зрительское голосование, а прежде, хочу попросить вас ответить на этот вопрос. *(Ведущий раздает листки, на которых просит участников анонимно ответить «да» или «нет» на поставленный вопрос. Собрав листки, ведущий озвучивает результаты в группе)*.

А теперь, как я обещал (-а) вернемся к зрительскому голосованию. Результаты показали, что из 560 звонков 480 человек выбрали первую позицию («Да, есть люди, которых мне не жалко»), в то время как за вторую проголосовало всего 80 человек [1, с. 20]. О чем говорит эта ситуация? Об агрессивности нашего общества. Сегодня СМИ, новости, документальные и художественные фильмы демонстрируют насилие в мире. Все это приводит к возникновению напряженности, росту агрессии и нетерпимости в обществе, формированию нетолерантных установок. А в чем отличие

толерантного человека от нетолерантного? Попробуем на нашей встрече дать ответ.

### Опросник «Черты толерантной личности»

*Цели:* ознакомить участников с основными чертами толерантной личности, дать возможность оценить степень собственной толерантности.

*Время выполнения:* 3- 5 минут.

*Материалы:* подготовить бланки опросника для каждого участника.

*Пример бланков опросника «Черты толерантной личности»*

<i>Черты толерантной личности</i>	<i>А (Да)</i>	<i>В (Нет)</i>
<i>1. Расположенность к другим</i>		
<i>2. Снисходительность</i>		
<i>3. Терпение</i>		
<i>4. Чувство юмора</i>		
<i>5. Чуткость</i>		
<i>6. Доверие</i>		
<i>7. Альтруизм</i>		
<i>8. Терпимость к различиям</i>		
<i>9. Умение владеть собой</i>		
<i>10. Доброжелательность</i>		
<i>11. Умение не осуждать других</i>		
<i>12. Сострадание</i>		
<i>13. Умение слушать</i>		
<i>14. Уважение</i>		
<i>15. Способность к сопереживанию</i>		

*Ведущий:* Перед вами опросник «Черты толерантной личности». Прочитайте, пожалуйста, эти черты. Если какая-то из них присутствует в вашем поведении поставьте «+» в колонку «А», а если для вас не характерна какая-либо черта, отметьте «-» в колонке «В». Опросник анонимный. Этот бланк останется у вас и о результатах никто не узнает, поэтому вы можете быть честными перед собой.

*Обсуждение:* Итак, если в опроснике отмечено менее 7 черт, то психологи считают, что это портрет нетолерантной личности, которая характеризуется представлением о собственной исключительности, высокой тревожностью, потребностью в строгом порядке, стремлением к власти, агрессивностью и пр. Можно перечислить формы проявления нетерпимости, которые характерны для таких людей:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- игнорирование (отказ в беседе);
- поиск врага (перенос вины за несчастья и проблемы на другого человека);
- преследования, запугивания, угрозы;
- эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения);
- осквернение религиозных или культурных символов;
- изгнание;
- физические расправы и нападения и пр.

Вряд ли общение с нетолерантным человеком приятно, верно?

Если вы отметили в опроснике свыше 10 черт, то вас можно назвать толерантным человеком. *Толерантная личность* - это человек, хорошо знающий себя и признающий право других быть такими, какими они есть. Проявление сочувствия, сострадания - важнейшая черта толерантного человека. В психологии искреннее сопереживание эмоциональному состоянию другого, способность разделить его ощущения и настроения, обозначается термином «*эмпатия*». Развитие эмпатических свойств личности напрямую связано с умением поставить себя на место другого. Однако, даже считая себя толерантной личностью, можно вспомнить свое поведение во время конфликтов в школе с друзьями, дома с родными, в общественном транспорте с незнакомыми людьми и понять, что нам всем далеко до идеала толерантности, но это не мешает к нему стремиться. Я бы хотел (-а) предложить вам выполнить несколько упражнений,

формирующих так называемые «эмпатические установки», иными словами, - доброжелательность, отзывчивость и мягкость по отношению к другим.

### Упражнение «Комплимент»

*Цель:* Активизация слушателей, создание непринужденной, доброжелательной атмосферы.

*Время проведения:* 10 минут.

*Процедура проведения:* Ведущий приглашает сесть в круг и предлагает участникам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч (или обращается по имени) к одному из слушателей и говорит ему комплимент. Например: «*Катя, у тебя замечательная прическа*», «*Саша, вы отлично справились с заданием*» и пр. Получивший мяч передает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее.

*Примечание:* Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

*Обсуждение:* ведущий задает следующие вопросы:

- Часто ли вы делаете комплименты родителям или друзьям?
- Часто ли вы получаете комплимент от других людей?
- Легко ли делать комплимент другому человеку?
- Что нам мешает говорить комплименты?
- Приносят ли комплименты пользу в отношениях с другими людьми?

*Вывод:* Сказать комплимент другому человеку не просто. Почему? Во-первых, перед тем, как сделать комплимент, нужно *подумать* о том, что выделяет нашего собеседника, делает его непохожим на всех остальных, единственным, уникальным. Это могут быть разные качества человека – внешние или внутренние, но их нужно *заметить*, удивиться и восхититься ими. Во-вторых, трудно произнести комплимент: мы стесняемся, испытываем неловкость. Наконец, мы думаем: а как собеседник будет реагировать на наш комплимент? А ведь это настоящее искусство – с благодарностью принимать комплименты. Тем не менее, комплимент очень важен в

формировании доброжелательных отношений с другими людьми и я надеюсь, что вы в этом убедитесь.

Я попрошу вас выполнить **домашнее задание**: за неделю сказать 5 разным людям 10 комплиментов, а результаты этого эксперимента мы обсудим на следующей встрече<sup>1</sup>. А мы переходим к следующему заданию.

### Упражнение «Чем мы похожи»

*Цель:* Демонстрация равенства участников, повышение сплоченности группы.

*Время проведения:* 10 минут.

*Процедура проведения.* Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает встать в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: *"Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители земли, одного роста и т. д.)"*. Участник выходит в круг и приглашает выйти кого-либо из группы таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Ведущий всех благодарит и просит сесть на место.

*Вывод:* Только что мы все стояли в кругу. А это значит, что каждый из нас нашел свое сходство с другим. Очень важно не забывать это чувство единения друг с другом, интуитивное восприятие другого человека как равного себе.

Наше занятие подходит к концу, я предлагаю завершить его упражнением «Волшебное лукошко».

### Упражнение «Лукошко»

---

<sup>1</sup> В начале следующего занятия ведущий обсуждает результаты домашнего задания. Уместно уделить внимание следующим вопросам:

- Легко ли было выполнить домашнее задание?
- Как собеседники принимали комплимент?
- Изменились ли отношения участников группы с окружающими?
- Получали ли участники группы ответные комплименты от окружающих?



*Цели:* Работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда, развитие творческого мышления.

*Время проведения:* 10-15 минут.

*Материалы:* Мешочек (пакет) с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов», значками, сувенирами и т. п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

*Процедура проведения:* Ведущий объясняет группе, что в лукошке находятся предметы, которые связаны со словом «толерантность». В качестве примера ведущий вынимает из лукошка какой-либо предмет и комментирует. Например: «Мне достался мяч. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру». Ведущий передает по кругу «лукошко». Участники по очереди, не заглядывая в лукошко, берут из него какой-либо один предмет и интерпретируют его.

Подводятся итоги занятия:

- Что нового узнали слушатели о «толерантности» (по сравнению с предыдущим занятием)?

- Какие стороны толерантной личности можно выделить?

*Ведущий приглашает слушателей на следующую встречу.*

## **Встреча третья** **«Границы толерантности»**

*Цель занятия:* формирование представлений о границах толерантности.

*Материалы:* бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

*Время проведения:* 40 минут.

*Ведущий:* Уважаемые ребята! Сегодня наше занятие будет посвящено обсуждению границ толерантности. Стоит задаться вопросом: все ли нужно терпеть? Бывают ли объективно неприемлемые обстоятельства? (*Слушатели отвечают на вопрос ведущего*). Пожалуй, можно согласиться с тем, что не

все терпимо. Например, расистские акции, конфессиональные столкновения, насилие, рабский труд детей, геноцид, терроризм не приемлемы. Кроме того, у людей существуют индивидуально-личностные особенности, к которым трудно быть толерантным – агрессивность (вербальная и физическая), различные виды зависимости, некоторые привычки. Еще в древнегреческой литературе описан так называемый **парадокс терпимости Платона** (*Ведущий записывает на доске*):

**«Неограниченная терпимость должна привести к исчезновению терпимости. Если быть безгранично терпимым к нетерпимым и не быть готовым защищать терпимое общество от нетерпимых, то терпимые будут разгромлены»** [Цит. по: 1, с.9].

Действительно, толерантность не является синонимом вседозволенности. Если человек вынужден долгое время находиться в ситуации долготерпения, то это приводит к отрицательным последствиям, в первую очередь, для него. Когда человек, заставляя себя терпеть, блокирует собственную нетерпимость, возникает эмоциональный зажим. Если мы под толерантностью подразумеваем «стиснуть зубы» и «держаться в руках», то такое поведение называется насилием над собой. Это временное состояние выйдет наружу через раздражение и агрессию. Представьте себе сообщающиеся сосуды, в одном из них находится разум, а в другом – эмоции. В том случае, когда эмоции в норме, разум активен, а человек адекватен. Если в результате внешнего воздействия растет раздражение, эмоциональный фон повышается. У каждого из нас имеется свой допустимый предел эмоционального насыщения, при котором мы еще можем управлять собой за счет разума, но, если данный предел нарушается, разум отступает, предоставляя место эмоциям. У человека возникает необходимость в разрядке. Какой она будет, зависит от его психологической культуры. Рассказ М. Кучерской

*«Комплексный обед» прекрасно иллюстрирует мои слова.  
(Ведущий читает рассказ)*

### **Рассказ «Комплексный обед»**

*Однажды дед Павел попал в большой город. До поезда в родную деревню еще оставалось время, и старик решил пообедать. Заходит он в кафе, а девушка за стойкой говорит ему:*

*- А вы, дед, лучше уходите, вы плохо одеты.*

*И смотрит на его ноги. А на ногах у деда Павла валенки. Когда он уезжал из своей деревни, стояли морозы, а приехал в город – наступила оттепель, и с валенок на пол натекли лужи грязи. Пальто у старика тоже старое, ношеное, и чемоданчик в руке – потертый, с любимыми книгами внутри. Девушка, видимо, решила, что это бродяга. Дед Павел ушел **обиженный и расстроенный**. Приходит в другое кафе, больше похожее на столовую, ему говорят:*

*- У нас тут комплексные обеды!*

*- Что ж, - отвечает дед, - это хорошо.*

*Поставил у ножки столика чемоданчик, взял поднос, получил на него комплексный обед – первое, второе и компот. Поставил обед на свой столик, только собрался поесть – забыл ложку с вилкой. Пошел за ложкой с вилкой, возвращается – а за его столиком сидит какой-то мужчина и ест его первое. Вот тебе и комплексный обед. Сел дед Павел напротив, и ни слова не говоря, начал есть свое второе, а сам **багровый от злости**. Съел второе, хлеб по карманам разложил. Скрепя сердце, компот с тем мужчиной поделил поровну. Наконец, мужчина встает и идет к выходу. Дед Павел глянул невзначай под стол – а чемоданчика-то и нет! Тот жадина украл! Тут у деда Павла даже голова заболела. Мужик съел половину его обеда, да еще и чемоданчик унес! Выбежал дед Павел из-за стола, хотел вора догнать, вдруг смотрит – стоит его чемоданчик. Только у другого столика. И обед на нем нетронутый. Перепутал! А мужчины того и*

*след простыл. Оглушенный Дед Павел присел от стыда – вот ведь какой человек смиренный оказался, ни слова не сказал, когда дед половину его обеда съел!* [3, с. 86-87].

*Обсуждение:* эмоциональная и разумная составляющие нашего поведения связаны между собой обратно пропорционально – усиление одной ведет к снижению другой. Эмоциональная подавленность деда Павла привела к рассеянности и невнимательности, в результате чего старик перепутал столики в кафе. Чувство враждебности, злости и гнева к незнакомому мужчине, съевшему половину обеда старика, способствовало нарастающему внутреннему напряжению, в результате которого у главного героя возникает соматический симптом – заболела голова. Через некоторое время после инцидента, как правило, появляется чувство вины и стыда, от которого опять же хочется освободиться. Этот рассказ замечателен и в качестве примера толерантного поведения, который был продемонстрирован мужчиной. Его терпение является внутренней позицией осмысленного отношения к различным проявлениям других людей. При этом взаимодействие строится на добровольном и сознательном подавлении чувства неприязни к другому.

А в заключении нашего занятия я предлагаю изобразить эмблему толерантности.

### ***Упражнение «Эмблема толерантности»***

*Цели:* осмысление способов проявлений толерантности, развитие фантазии и экспрессивных способов самовыражения.

*Время проведения:* 15-20 минут.

*Материалы:* бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

*Инструкция для участников:* Сейчас каждый из нас попытается нарисовать такую эмблему толерантности, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах и национальных флагах.

После завершения работы участники могут рассмотреть рисунки друг друга (с этой целью разрешается ходить по помещению). После ознакомления с результатами творчества других, участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем. Заключительный этап занятия - презентация эмблем каждой подгруппы.

*В конце мероприятия ведущий в свободной форме подводит итоги. Уместно обсудить со слушателями следующие вопросы:*

- Что нового вы узнали?*
- Изменилось ли что-то в ваших взглядах, установках или поведении?*
- Какое упражнение, на ваш взгляд, было наиболее полезным, информативным, интересным?*
- Какие выводы можно сделать в конце нашей встречи?*

### **Список литературы:**

- 1. Безюлева Г.В.** Толерантность: взгляд, поиск, решение / Г.В. Безюлева, Г.М. Шеламова. – М.: Вербум-М, 2003. – 168 с.
- 2. Колбовская С.Г.** Этика. Для семейного чтения / С.Г. Колбовская. – Ярославль, Рыбинск: Рыбинский дом печати, 2009. – 336 с.
- 3. Кучерская М.** Современный патерик: Чтение для впавших в уныние. – М.: Время, 2005. – 320 с.
- 4. Оганесян Н.Т.** Библиотерапия: самоактуализация психических состояний через поэзию / Н.Т. Оганесян. – М.: Ось-89, 2002. – 272 с.

**В.И. Немирович-Данченко**  
**ТУРЧАНКА**



*Сражение с турками кончилось, и два русских офицера ехали с поля битвы обратно в селение, где стояли. По дороге им попадались мертвые тела турецких и русских солдат. Они были рассеяны по всему полю.*

*Не проехали они и версты, как сначала один из ехавших перед ними казаков, а потом другой стали указывать на что-то вдали; затем казаки поворотили лошадей в сторону, остановили их и сошли с них на землю.*

*- Что там? – крикнули офицеры. Но казаки молчали, возясь над чем-то, лежавшим внизу. Офицеры дали шпоры коням и через минуту нагнали казаков.*

*- Что тут у вас? – спросили они. Казаки расступились и офицеры увидели, что перед ними в грязи, лицом кверху, лежал убитый турецкий солдат. Кровь запеклась у него на груди и страшно чернела сквозь прорванное сукно его синей куртки, ноги широко раскинулись; поодаль лежало ружьё со сломанным иттыком. Прислоняясь щекой к щеке убитого, сидела, крепко обхватив его руками, крошечная девочка, даже не поднявшая глаз, когда подошли к ней. Казалось, она замерла совсем, ища защиты у него, у мёртвого.*

*- Ах ты, сердешная! – заговорил один из казаков. – Ты-то чем провинилась? Перед кем? Бедняжка, как дрожит. – И казак провёл рукой по её волосам.*

*Ребёнок ещё крепче прижался к щеке отца.*

*Один из казаков нашёл у себя в кармане грязный кусок сахара. Он разжал руку девочки и положил ей сахар на ладонь. Она бессознательно, не замечая его даже, сжала ладонь опять.*

- Надо её с собой взять, - заговорил, наконец, один из офицеров.

Тогда казак, исполняя приказ, подошёл было к девочке, и хотел взять её. Но как ни старался он взять ребёнка, ему это не удавалось. Девочка ещё крепче и крепче прижималась к отцу, и когда её хотели оторвать от него, она лишь жалобно вскрикивала, так, что у всех невольно падало сердце.

Офицеры стояли кругом, соображая, как выйти из этого положения. Наконец, один из офицеров сказал:

- Нельзя... нельзя оставить... Никак не возможно... Потому что холодно, туман... Возьмем ее отца...

- Убитого? – удивился другой офицер. – Помилуйте! Не хватает рук всех раненых перетаскивать, а тут возись ещё с убитыми, которых всё равно не воскресишь.

- Да... Но... Так-то она не пойдет... А за отцом пойдет.

Казачи живо добыли лежавшую невдалеке шинель, видимо, оставленную каким-нибудь раненым, чтобы она не мешала ему идти, и, приподняв тело турецкого солдата, положили его на шинель. Уцепившаяся было за труп отца, девочка схватилась за шинель. Казачи пошли, стараясь шагать как можно тише, чтобы девочка могла поспеть за ними. Когда девочка уверилась, что «гяуры» (то есть русские) ничего дурного не делают ее отцу, она позволила положить и себя тоже на шинель, где сейчас же обняла тело отца и по-прежнему прижалась к нему щекой к щеке.

- Ишь ты как любит! – заметил казак помоложе.

Другой, старый, казак старался отвернуться в сторону. Старому казаку не хотелось, чтобы офицеры заметили, что по его щекам текут слезы. Только потом он проговорил:

- Ишь она какая! И у меня вот трехлеточек остался дома... Поди, тоже вспоминает батьку-то.

Только через час они добрались до деревни.

- Куда же теперь? – спросили казаки.

- Да на перевязочный пункт, разумеется, - отвечал

офицер. – Там доктор и сестра милосердия... Напоят ее, накормят.

Маленькая девочка, дичившаяся мужчин, как только увидела сестру милосердия, сразу отправилась и, держась одной рукой за руку отца, другой схватилась за белый передник сестры милосердия, точно прося ее быть своей покровительницей. Добрая женщина расцеловала малютку и так сумела успокоить ее, что та пошла к ней на руки.



- Ну, а с этим куда? Похоронить, что ли? – спрашивали казаки. - Убитого-то куда?

- погоди, погоди! – сказал доктор. - Прежде всего, с чего вы вообразили, что он убитый?

- Как же... мы сами его подняли...

- Ничего это не доказывает. Он только обмер бедняга. А сердце его работает. Слабо, но работает. Девочка спасла отца!

Когда раздели солдата, то оказалось, что, несмотря на свою неподвижность, он еще не мертв. Жизнь еще теплилась в его раненом теле. А если б не заметили казаки его девочку, и отец и девочка – погибли бы на поле сражения.



Дня через три в ближайшем от поля сражения госпитале на койке лежал очнувшийся тяжелораненый турецкий солдат, и тут же, рядом с ним, по-прежнему щекой к щеке, сидела его маленькая дочка. Пулю у него из груди вынули: благодаря ребенку за турком было более ухода, чем за другими. Девочка не оставляла отца ни на минуту. Заснет он, она выбежит из лазарета, станет на углу, посмотрит минут пять, подышит свежим воздухом и снова возвращается к больному [2].